

令和6年度12月予定献立表

☆ 今月の目標：寒さに負けない食事について知ろう

船橋市立高根小学校

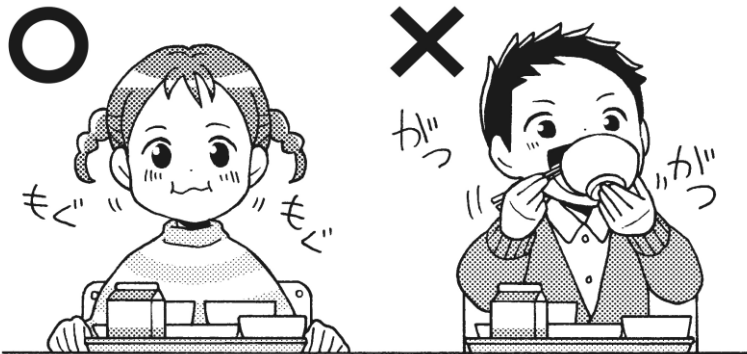
日	曜日	牛乳	献立名		献立の 目当て	体を作る 食品	熱や力の 素になる 食品	体の調子を 整える食品	エネルギー 基準620kcal たんぱく質 脂質 塩分相当量
			主食	主菜・副菜・デザート					
2	月	○	ごはん	生揚げのきのこソース 野菜の昆布和え すまし汁 オレンジ	12月 給食目標	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく こんぶ なると わかめ	こめ あぶら さとう ごま おふ	えのき こねぎ もやし こまつな キャベツ きゅうり にんじん しょうが だいこん オレンジ	595kcal 24.7g 19.8g 1.5g
3	火	○	ごはん	具だくさん卵焼き おから和え 豆乳みそ汁 みかん	ふなばし産 船橋産 ねぎ	ぎゅうにゅう たまご とうふ えび おから みそ だいず ぶたにく とうにゅう	こめ あぶら さとう ごま こんにゃく さといも	にんじん たまねぎ きりぼしだい こん こまつな しょうが だいこん キャベツ ねぎ みかん	618kcal 27.6g 19.2g 2.3g
4	水	○	ブルコギ丼	チョレギサラダ わかめスープ シュガービーンズ	がいこく 外国の 食べ物と文化	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ のり とうふ だいず	こめ あぶら さとう ごま	にんにく ねぎ こまつな にんじん たまねぎ はくさい ニラ きゅうり もやし キャベツ たけのこ	691kcal 27.9g 25.8g 2.1g
5	木	○	ごはん	ししゃもの南蛮漬け のり酢和え 豚汁	ことし 今年はおとこ何年?	ぎゅうにゅう みそ ししゃも のり あおのり ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ あぶら さとう さといも こんにゃく	こまつな もやし はくさい えの き ごぼう にんじん だいこん ねぎ	589kcal 23.5g 19.9g 1.8g
6	金	○	ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ キウイフルーツ	キウイフル ーツ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ハ ム	こめ あぶら さとう はるさめ	にんにく しょうが ししいたけ たけのこ にんじん ねぎ ニラ キャベツ きゅうり もやし こまつな キウイフルーツ	624kcal 27.6g 19.1g 1.9g
9	月	○	さつまいも パン	シェパードパイ コールスローサラダ ベーコンスープ	さつまいも パン	ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム チーズ ベーコン	さつまいもパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし こまつな はくさい	589kcal 24.9g 21.7g 2.0g
10	火	○	ごはん	鮭の七味焼き 磯か和え みそちゃんこ ヨーグルト	ちゃんこ	ぎゅうにゅう さけ のり ぶたにく み そ あぶらあげ やきとうふ ヨーグルト	こめ あぶら さとう	ねぎ しょうが こまつな キャベツ もやし はくさい えのき にんにく にんじん たまねぎ ニラ	589kcal 32.6g 15.9g 1.7g
11	水	○	ごもく 五目おこわ	おでん 揚げごぼうサラダ パナナ	ふなばし産 船橋産 だいこん	ぎゅうにゅう とりにく エビ あぶらあげ ちくわ さつまあげ つみれ がんもどき だいず	こめ あぶら さとう ごま こんにゃく	にんじん ししいたけ たけのこ ごぼう さやいんげん だいこん きゅうり キャベツ パナナ	589kcal 25.4g 22.0g 2.3g
12	木	○	ごはん	おからコロッケ おかかチーズサラダ 具だくさん味噌汁	ふなばし産 船橋産 たまご を食べて知る日	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく おから レンズまめ わかめ チーズ とうふ みそ	こめ あぶら さとう さといも じゃがいも はんこ こんにゃく さといも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン ごぼう だいこ ん ねぎ こまつな	650kcal 22.8g 22.8g 1.8g
13	金	○	ロールトースト	マセドニアサラダ ミネストローネ みかん	ミネストローネ	ぎゅうにゅう チーズ ハム チーズ ベーコン いんげんまめ	食パン あぶら マーガリン じゃがいも マカロニ パター	きゅうり とうもろこし にんじん レタス たまねぎ レモン こまつな にんにく キャベツ トマト パセリ みかん	591kcal 26.2g 24.6g 2.2g
16	月	○	たんたんめん 担々麺	きなことポテト ナムル 肉まん	あたた 温かいもの を食べてよう	ぎゅうにゅう エビ ぶたにく みそ とうにゅう きなこ ぶたにく だいず とうふ	ちゅうかめん あぶら さとう ごま ねりごま しゅうがいの むしはんこ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん チンゲンサイ だいこん こまつな だいずもやし たまねぎ	657kcal 27.0g 24.5g 2.3g
17	火	○	ごはん	サメのホイル蒸し(しあわせにんじん) 納豆和え 冬瓜スープ プリン	しあわせ にんじん	ぎゅうにゅう よしきりさめ みそ とりにく なっとう	こめ あぶら さとう	にんじん ねぎ もやし たまねぎ しょうが こまつな えのき とうがん	613kcal 32.3g 13.3g 2.3g
18	水	○	カレーライス	わかめサラダ フルーツポンチ	フルーツ ポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ レンズまめ わかめ	こめ あぶら さとう バター じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース レタス こまつな きゅうり とうもろこし もも みかん パナナ レモン	673kcal 21.6g 19.7g 1.9g
★ 12月生まれお誕生日お祝い給食 ★									
19	木	○	しらすとのりの ピザ	ひじきとツナのパスタサラダ ABCスープ パナナ	たんじょうび お誕生日 きょうしやく 給食	ぎゅうにゅう じゃこ チーズ のり ツナ ひじき ベーコン ぶたにく	ナン あぶら パスタ ごま さとう マカロニ	ねぎ にんじん きゅうり キャベツ こまつな たまねぎ マッシュルーム はくさい とうもろこし パナナ	593kcal 31.1g 21.4g 2.3g
20	金	○	バターライス	煮込みハンバーグ もみの木サラダ コーンポタージュ クリスマスタルト	クリスマス きょうしやく 給食	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ チーズ とりにく ベーコン クリーム	こめ あぶら ごま さとう マカロニ バター タルト さつまいも じゃがいも	パセリ たまねぎ にんじん しめ じ マッシュルーム こまつな とうもろこし ブロッコリー	664kcal 27.9g 22.1g 2.1g

※白衣・帽子・袋はクラスで順番に使います。なくしたり、やぶけたりしないように気をつけましょう。
※当番はマスクをして身支度を整えます。ご家庭でご用意下さい。

都合により、果物等変更する場合がありますが、ご了承ください。

全15回

食べ物で窒息しないために自分でできること



よい姿勢で足の裏をしっかり床につけて座り、食べ物を食べやすい大きさにして、口をしっかり閉じてよくかみ、落ち着いて食べることが大切です。
食べ物を口に詰め込んだり、早食いをしたり、ふざけたりすると、のどに詰まらせやすくなります。

今年は12月21日が冬至

冬至は、1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。年によって日にちが違いますが、およそ12月22日頃になります。この日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

